

## **Ar galima ateiti į susirinkimus su savo šeima?**

Ir šeimos narius, ir artimus draugus galima pasikviesti tik j atvirus susirinkimus. Išsamesnę informaciją šiuo klausimu jums galėtų suteikti vietinės AA grupės nariai.

## **Ką jūs galėtumėte patarti naujiems AA nariams?**

Mes įsitikiname, kad su AA pagalba sveiksta nuo alkoholizmo tie, kurie:

- a) visiškai negeria, net pirmos taurelės;
- b) reguliarai lankosi AA susirinkimuose;
- c) perima patirtį iš tų AA narių, kurie jau kurį laiką nebegeria;
- d) laikosi gydymo nuo alkoholizmo principų, pateikiamų AA programoje.

## **Kaip man susisiesti su AA?**

Anoniminių alkoholikų telefono numeris turi būti jūsų gyvenamosios vietas telefonų informacijoje. Prie telefono budės kas nors iš AA narių iš jums malonai atsakys į klausimus arba padės jums surasti žmogų, kuris gali į juos atsakyti. Jeigu jūsų gyvenamojoje vietoje nėra telefono tarnybos, parašykite adresu:

A.A. General Service Office  
468 Park Avenue South  
New York, N.Y. 10016  
[www.aa.org](http://www.aa.org)

AA grupių Lietuvoje adresus ir susirinkimų laiką galima sužinoti:

AA TARNYBOS BIURAS

J. Basanavičiaus a. 16, Birštonas, LT-59211,  
tel.: 8 319 45141, 8 685 05191, el. paštas: [info@aalietuvoje.org](mailto:info@aalietuvoje.org)  
Informacija internete: [www.aalietuvoje.org](http://www.aalietuvoje.org)

## **AA leidiniai lietuvių kalba:**

### **Knygos**

1. ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI
2. DVYLIKA ŽINGSNIŲ IR DVYLIKA TRADICIJŲ
3. GYVENTI BLAIVIAI
4. KASDIENINIAI APMĀSTYMAI
5. ISITIKINOME
6. KAIP TAI MATO BILAS
7. ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI SUBREŠTA

### **Brošiūros**

1. AA: 44 KLAUSIMAI
2. SUSIPAŽINKIT: AA
3. NAUJŲ NARIŲ KLAUSIMAI
4. KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI APIE GLOBĄ
5. AR JUMS REIKIA AA?
6. AA GRUPĖ
7. LAIŠKAS MOTERIAI ALKOHOLIKEI
8. JEIGU JŪS SPECIALISTAS
9. AA GRUPĖS IŽDININKAS
10. AA GRUPĖS ĮKALINIMO ĮSTAIGOSE
11. KAIP SUPRASTI ANONIMIŠKUMĄ
12. AA DRAUGIJOS NARIO AKIMIS
13. TRADICIJŲ PATIKRINIMO KLAUSIMAI

## **AA DVYLIKA ŽINGSNIU:**

- I Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
- II Įsitikiname, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką maštymą.
- III Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globai.
- IV Nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą.
- V Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.
- VI Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.
- VII Nuolankiai Jo prašėme tuos mūsų trūkumus pašalinti.
- VIII Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
- IX Kur galėdami, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.
- X Nuolatos stebėjome save ir jei būdavome neteisūs, tuo pat prisipažindavome klydę.
- XI Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melsdami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti.
- XII Šiu žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems alkoholikams ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

## **AA DVYLIKA TRADICIJU:**

- I Svarbiausia turėtų būti mūsų bendra gerovė; kiekvieno gjimas prikluso nuo AA vienybės.
- II Mūsų grupės veikloje yra tik vienas aukščiausias autoritetas - mylinnis Dievas, koks jis pasireiškia mūsų grupės sąmonėje. Mūsų patikėtiniai mums tarnauja, bet mūsų nevaldo.
- III Vienintelė sąlyga tapti AA draugijos nariu - noras mesti gerti.
- IV Kiekviena grupė turėtų veikti savarankiškai, išskyrus tuos atvejus, kai sprendžiami reikalai, susiję su kitų grupių ar visos AA draugijos veikla.
- V Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas - perduoti savo patirtį dar kenčiančiam alkoholikui.
- VI Nė viena AA grupė neturėtų remti, finansuoti jokios jai artimos įstaigos ar pašalinės organizacijos nei leisti naudotis AA vardu, kad pinigai, nuosavybės ar garbės reikalai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tiksloto.
- VII Kiekviena AA grupė turėtų išsilaikti pati, atsisakydama pašalinių įnašų.
- VIII Anoniminių alkoholikų draugija visada turėtų likti neprofesionali, tačiau mūsų tarnybos gali samdyti reikiamus darbuotojus.
- IX AA draugija niekada neturėtų būti griežtai organizuota, tačiau mes galime steigti tarnybas ar komitetus, tiesiogiai atsakingus tiems, kam tarnauja.
- X Anoniminių alkoholikų nereiškia savo nuomonės pašaliniais klausimais, todėl AA vardo nederėtų traukti į viešus ginčus.
- XI Mūsų bendravimas su visuomenė grindžiamas labiau idėjų patrauklumu negu įtikinėjimu. Žiniasklaidoje visada privalome išsaugoti asmens anonimiškumą.
- XII Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pamatas, nuolat primenantis, kad šios nuostatos svarbiau už asmenybes.

# AA naujų narių klausimai

klausimai ir atsakymai

AA Generalinės Tarnybos konferencijos aprobuota literatūra

## **ANONIMINIAI ALKOHOLIKAI –**

tai draugija vyru ir moteru, kurie dalijasi savo patirtimi, jégomis ir viltimi, norédami padéti sau ir kitiems sveikti nuo alkoholizmo. Vienintelė sąlyga būti draugijos nariu –  
**n o r a s m e s t i g e r t i .**

Anoniminiai alkoholikai nemoka nei stojamojo, nei nario mokesčio. Mes išsilakome iš savo pačių įnašų. Anoniminių alkoholikų draugija nesusijusi su jokiomis sektomis, tikybomis, politika, organizacijomis ar įstaigomis, vengia bet kokių ginčų, neremia jokių judėjimų ir jiems neprieštarauja.

Mūsų pagrindinis tikslas – būti blaiviems  
Ir padéti kitiems alkoholikams pasiekti blaivybę.

Antrasis pataisytas leidimas, 2001  
© 1994, 2001 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
All rights Reserved

Translated from English and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S. New York, N.Y. No part of this work may be duplicated in any form language without the written permission of A.A.W.S.

© 1994, 2001 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Vertimas į Lietuvų kalbą. Visos teisės priklauso autorui.  
Versta iš Anglių kalbos Anoniminų Alkoholikų Pasaulinei Tarnybai (A.A.P.T.) leidus. Teksto Anglių kalba autorius teisės priklauso A.A.P.T. Niujorkas N.Y.  
Jokia šio darbo dalis jokia forma, jokia kalba negali būti dauginama be A.A.P.T. leidimo.

Box 459 Grand Central Station  
NEW YORK, N.Y. 10163

AA Tarnybos Biuras  
J. Basanavičiaus a. 16, Birštonas, LT-59211

Šis leidinys skiriamas žmonėms, kurie pirmą kartą kreipiasi į Anoniminus alkoholikus. Jame pateikiami atsakymai į tipiškausius klausimus, rūpimus naujiems nariams, tokius, kurie rūpėjo ir mums, kai mes atėjome į AA draugiją.

### **Ar aš alkoholikas?**

Jeigu jūs nuolat išgeriate daugiau, negu buvote ketinės; jeigu pradėjės gerti jūs negalite sustoti; jeigu dėl šios priežasties jūs esate turėjės nemalonumų, arba prarasdavote atmintį – gali būti, kad jūs alkoholikas.

Nustatyti galite tik jūs pats. Niekas iš AA nedarys to už jus.

**Ką turiu daryti, jeigu mane kankina potraukis alkoholiui?**  
Ieškokite pagalbos. AA gali jums padėti.

### **Kas tai yra AA?**

Į AA kreipiasi vyrai ir moterys, kurie prarado sugebėjimą valdyti savo potraukį spiritiniams gérinams ir kuriems dėl girtuokliaus atsirado įvairiausią komplikaciją. Mes stengiamės gyventi visavertį gyvenimą be alkoholio, ir daugumai iš mūsų tai pavyksta. Tačiau mes įsitikiname, jog mums būtina kitų alkoholikų - AA narių - parama ir pagalba.

### **Jeigu aš ateičiau į AA susirinkimą, ar dėl to būčiau priverstas vykdyti kokius nors įsipareigojimus?**

Jokių įsipareigojimų dėl to jūs neturėsite vykdyti. Mes neturime narių sąrašų ir nestebime lankomumo. Jūs neturėsite prisistatyti arba pasakoti apie save. Jeigu nutarsite nebeiti į susirinkimus, niekas jūsų neagituos ir jums neiškyrės.

### **O jeigu aš susitiksiu tarp AA savo pažystamų?**

Jeigu taip atsitiktų, tai dėl tos pačios priežasties kaip ir jūs jie niekam nepasakotų, kad jus ten matė. Tapęs AA draugijos nariu, jūs galite išlikti anonimiškas. Tai viena iš priežasčių, dėl kurių mes vadinamės anoniminiai alkoholikai (AA).

### **Kas vyksta AA susirinkimuose?**

AA susirinkimuose, kurie gali būti vedami įvairiausiomis formomis, alkoholikai pasakoja, iš ką jie pavirto girtuokliaudami, iš ką jie darė, kad atsikratytų šio įpročio, ir kaip jie dabar gyvena.

### **Kaip tai padėtų man mesti gerti?**

AA draugijos nariai - ne terapeutai ir ne narkologai. Tačiau mes visi žinome, ką reiškia aistra alkoholiui, pažadai sau ir kitiems mesi gerti, ir nesugebėjimas ištesėti tuos pažadus. Vienintelis būdas, kaip mes galime padėti kitiems gydytis nuo alkoholizmo, – tai mūsų asmeninis pavyzdys. Žmonės, kenčiantys nuo alkoholizmo, ateina pas mus ir matydami, kad mes jau metėme gerti, supranta, kad sveiki nuo alkoholizmo įmanoma.

### **Kodėl gi ateina į susirinkimus tie, kurie jau išsigydė nuo alkoholizmo?**

Mes manome, kad visiškai išsigydyti nuo alkoholizmo neįmanoma. Mes jau niekada negalėsime gerti šiaip, dėl kompanijos, ar kokia nors proga. O kiek mes sugebėsime ištverti negerdami svaigalų, priklauso nuo mūsų fizinės, psichinės ir dvasinės sveikatos. Dėl to, kad galėtume nuolat gyventi sveiką gyvenimą, mes ir einame į susirinkimus, įgyjame ten naujų žinių ir jomis naudojamės.

Be to, iš savo patirties žinome, kad kuo daugiau mes padedame kitiems alkoholikams, tuo mažiau mus pačius traukia svaigalai.

### **Kaip galima įstoti į AA draugiją?**

Nėra jokios oficialios AA narystės. Vienintelis dalykas, kurio iš mūsų reikalaujama, – tai tvirtai nuspresti mesti gerti, bet būtent tvirtumo daugeliui iš mūsų pradžioje ir trūko.

### **Kiek reikia mokėti AA nario įnašų per metus?**

Jokių AA nario įnašų nėra. Paprastai susirinkimuose renkamos aukos, ir kiekvienas duoda kiek nori. Surinkti pinigai naudojami patalpų nuomai, kavai ir t.t.

### **Ar AA yra religinė organizacija?**

AA nėra religinė organizacija ir su jokia religine organizacija nėra susijusi.

### **Ar tiesa, kad AA susirinkimuose daug kalbama apie Dievą?**

Daugelis AA narių mano, jog sugebėjo liautis gérę dėka daug galingesnės jėgos negu jų pačių valia. Tačiau kiekvienas šią jėgą įsivaizduoja savaip. Vieni mano, kad jiems padėjo Dievas, kiti – kad grupės susirinkimai, dar kiti apskritai nieko panašaus nepripažista. Tikėti iš ką nors ar netikėti yra kiekvieno AA nario asmeninis reikalas.